

2月のこんだて(小学校)



5 6 はセレクトです。

NO	こんだて	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
1	パン ブルーベリージャム	パン 砂糖		ブルーベリー	705
	牛乳		牛乳		21.6
	スパゲッティ ナポリタン	スパゲッティ 油	豚肉 粉チーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト	23.7
	ゆで野菜 イタリアンドレッシング 豆乳プリンタルト	油 砂糖 米粉 でん粉 油	わかめ 豆乳	キャベツ にんじん コーン	2.1
2	米粉パン	米粉パン			693
	牛乳		牛乳		27.4
	野菜みそラーメン	中華麺 油	豚肉 みそ	もやし にんじん キャベツ コーン ねぎ 干しいたけ	27.7
	春巻き ナムル	小麦粉 油 でん粉 ごま ごま油	豚肉	たけのこ ほうれん草 キャベツ にんじん	3.2
3	パン りんごジャム	パン 砂糖		りんご	625
	牛乳		牛乳		29.7
	魚のホイル焼き	マーガリン	白身魚	玉ねぎ マッシュルーム	20.0
	ゆで野菜 フレンチドレッシング カレースープ	油 マカロニ じゃがいも 油	ベーコン	ブロッコリー コーン にんじん 玉ねぎ パセリ	2.3
4	パン いちごジャム	パン 砂糖		いちご	666
	牛乳		牛乳		26.9
	マカロニのクリーム煮 キャベツのスープ みかん	マカロニ 小麦粉 油 バター	鶏肉 えび 牛乳 脱脂粉乳 ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ にんじん 玉ねぎ みかん	21.6 2.3
	5	揚げパン(ココア)	パン 砂糖 油		
牛乳			牛乳		21.6
野菜とウインナーのスープ煮 ゆで野菜 和風ドレッシング		じゃがいも 油	ウインナー わかめ	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ にんじん	25.9 2.4
6		揚げパン(きなこ)	パン 砂糖 油		
	牛乳		牛乳		22.2
	野菜とウインナーのスープ煮 ゆで野菜 和風ドレッシング	じゃがいも 油	ウインナー わかめ	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ にんじん	26.9 2.4
	7	ハヤシライス	米 麦 油 バター 小麦粉	豚肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト
牛乳			牛乳		21.3
ゆで野菜 フレンチドレッシング ぼんかん		油		ほうれん草 キャベツ もやし コーン ぼんかん	20.6 2.1
8		麦入りごはん	米 麦		
	牛乳		牛乳		26.2
	いかのチリソースがけ 華風サラダ 大根スープ	でん粉 砂糖 油 ごま油 春雨 ごま ごま油	いか 鶏肉	にんにく しょうが ねぎ ほうれん草 もやし にんじん 大根 にんじん 玉ねぎ セロリ	18.5 2.1
	9	麦入りごはん	米 麦		
牛乳			牛乳		30.6
チキンカツ ポイルキャベツ 大根入り野菜スープ ミニフィッシュ		パン粉 小麦粉 油 油	鶏肉 卵 粉チーズ ベーコン かたくちいわし	キャベツ にんじん 大根 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし セロリ	17.1 1.7
10		五穀ごはん	米 大麦 もちきび もちあわ アマランサス ごま		
	牛乳		牛乳		30.0
	モロの和風マリネ 磯辺あえ 五目きんぴら	油 でん粉 砂糖 油 砂糖	モロ のり さつま揚げ 豚肉	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ ごぼう にんじん 大根	17.8 2.5
	11	麦入りごはん ふりかけ	米 麦 ごま 砂糖		
牛乳			牛乳		24.0
揚げ魚と野菜の和風あえ みそ汁		じゃがいも でん粉 砂糖 油	メルルーサ みそ	玉ねぎ 干しいたけ ピーマン にんじん にんにく かんぴょう にんじん 玉ねぎ にら	17.4 2.4
12		麦入りごはん ポークカレー	米 麦 じゃがいも 油	豚肉 粉チーズ	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく
	牛乳		牛乳		22.7
	ゆで野菜 青じそドレッシング いちごヨーグルト	アーモンド 砂糖	ヨーグルト	ほうれん草 キャベツ コーン いちご	19.6 2.0
	13	セルフ豚丼	米 麦 油 砂糖	豚肉	玉ねぎ ねぎ にんじん グリンピース
牛乳			牛乳		26.5
五目厚焼き卵 おひたし		砂糖 油 でん粉	卵 鶏肉 かつお節	にんじん たけのこ ほうれん草 白菜 もやし	18.7 1.8
14		手巻きずし(スティックチーズ・かにかま)	米 麦 砂糖	チーズ かにかまぼこ のり	
	牛乳		牛乳		27.4
	豚汁 オレンジ	さといも 油	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう 小松菜 オレンジ	15.5 2.4

NO	こんだて	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
15	麦入りごはん	米 麦			639
	牛乳		牛乳		26.7
	さばの香辛焼き	砂糖 ごま油	さば	にんにく	18.4
	さといもの中華煮	さといも 油 砂糖 ごま油	豚肉	にんじん しょうが にんにく	2.1
16	ごま酢あえ	砂糖 ごま		ほうれん草 キャベツ にんじん	
	麦入りごはん 韓国のり	米 麦 ごま油	のり		614
	牛乳		牛乳		24.1
	生揚げと豚肉のトウバンジャン炒め	でん粉 砂糖 油 ごま油	豚肉 生揚げ	アスパラガス ねぎ にんにく しょうが にんじん	20.0
17	白菜スープ	春雨 ごま油	豚肉	白菜 小松菜 たけのこ 干しいたけ にんじん	1.7
	麦入りごはん	米 麦			661
	牛乳		牛乳		24.2
	鶏肉のごまみそ焼き	ごま 砂糖	鶏肉 みそ		21.2
18	おひたし		かつお節	小松菜 白菜 もやし にんじん	2.0
	切干大根の煮つけ	サラダ油 砂糖	さつま揚げ	切干大根 にんじん	
	麦入りごはん	米 麦			642
	いわしのおかか煮	砂糖	いわし		28.7
19	牛乳		牛乳		18.1
	味噌けんちん汁	さといも 油	豆腐 みそ	にんじん ごぼう 大根 小松菜	2.3
	白菜の塩こんぶ和え	ごま油	昆布	白菜	
	福豆		大豆		
20	麦入りごはん	米 麦			712
	牛乳		牛乳		25.5
	チャーシュー豆腐	でん粉 油 砂糖	生揚げ 豚肉 みそ	玉ねぎ もやし にんじん チンゲン菜 しょうが 干しいたけ	22.8
	えびシューマイ	小麦粉 でん粉	えび すり身	玉ねぎ	2.1
21	パンサンスウ	春雨 砂糖 ごま油		キャベツ にんじん	
	麦入りごはん	米 麦			662
	牛乳		牛乳		28.5
	あじの南蛮漬け	油 でん粉	あじ	玉ねぎ にんじん	21.3
22	ごまあえ	ごま 砂糖		ほうれん草 にんじん キャベツ	2.8
	にら卵汁		卵	にら 玉ねぎ	
	麦入りごはん	米 麦			661
	牛乳		牛乳		21.0
23	メンチカツ	パン粉 油 小麦粉	豚肉 鶏肉 大豆	玉ねぎ	22.8
	ポイルキャベツ			キャベツ	2.0
	チンゲン菜と豆腐のかきたまスープ		豆腐 卵 わかめ	チンゲン菜 玉ねぎ 干しいたけ にんじん	
	炊きおこわ(赤飯)	米(もち米 うち米) ごま	ささげ		663
24	牛乳		牛乳		25.6
	鶏肉の香味焼き		鶏肉	しょうが にんにく	21.5
	アーモンドあえ	アーモンド 砂糖		ほうれん草 白菜 にんじん	1.7
	しもつかれ		さけ 大豆 油揚げ	にんじん 大根	
25	セルフビビンバ丼	米 麦 ごま油 ごま 砂糖	豚肉	ほうれん草 にんじん 大豆もやし にんにく	703
	牛乳		牛乳		26.1
	坦々春雨スープ	春雨	豚肉	えのきたけ しめじ しいたけ 白菜 にんじん ねぎ にら	22.8
	セノビーゼリー	砂糖	乳製品		2.3
26	麦入りごはん	米 麦			637
	牛乳		牛乳		28.1
	おでん	さといも	ちくわ さつま揚げ いわし 昆布 いか うずらの卵	大根 にんじん	16.2
	からしあえ	ごま		もやし 白菜 小松菜	2.4
27	納豆		納豆		
	小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準			平均	
	エネルギー	650kcal		661	
	たんぱく質	26.0g		25.6	
脂質	18.1g		20.7		
塩分相当	2.0g		2.2		